Автор: admin
31.05.2011 14:34 -

Как справиться с гипотонией?

Как известно, с медицинской точки зрения, у человека существует повышенное и пониженное давление. Гипотония – это заболевание, при котором часто прослеживается пониженное давление. Пониженное давление не вызывает такого беспокойства, как повышенное, и оно менее опасно для нас.

Для поднятия своего дневного тонуса мы привыкли выпивать чашку кофе. Все как бы просто – выпил кофе и дальше весь день чувствуешь себя человеком. Но лечить это заболевание с помощью кофе – неправильный вариант решения этой проблемы. В основном клиническая картина гипотонии – это чувство усталости, плохая работоспособность, головные боли, вялость, потемнение в глазах при вставании, сонливость, а иногда и головокружение.

Гипотония – серьезное заболевание и самолечением здесь заниматься не следует. Наиболее часто используемые и эффективные препараты в этом случае – женьшень, бессмертник, настойки боярышника, элеутерококка. Эти, как и все другие препараты, на каждого человека действуют по-разному, поэтому любая трава может вызвать отрицательную реакцию и ухудшение вашего состояния. Врач, к которому нужно обращаться – кардиолог, он сделает полное обследование, установит причину и назначит именно те препараты, которые вам подойдут исходя из истории всех ваших предыдущих заболеваний.

Существует **несколько вариантов борьбы с пониженным давлением**.

1. Вода. В день гипотоникам нужно выпивать на 2-3 стакана больше, чем вы пьете обычно. Это позволит вам чувствовать себя на уровне и поддерживать давление в норме.

2. Сон. Отдых должен быть около 9-10 часов. Этот объем времени поможет вам восстановить потраченные на протяжении дня силы.

3. Активный отдых и пешие прогулки. Движение – это жизнь. Занимайтесь спортом без больших нагрузок, но регулярно. Лучшее лекарство – пешие прогулки, плавание, подвижные игры. Все наши движения улучшают циркуляцию крови, она двигается по сосудам, заставляет работать все органы тела и поэтому улучшается общее физическое состояние.

4. Душ. Очень полезен контрастный душ, так как он улучшает состояние сосудов. Обливание холодной водой, баня, сауна, массаж и т.д. Но баня, как известно, дело серьезное и подходить гипотоникам к ней следует осторожно и постепенно. Нельзя часто менять температурный режим: из холода в жару. Вы можете потерять сознание.

5. Человек с пониженным давлением не должен резко вставать с постели. Резкий подъем тоже может спровоцировать потерю сознания.

6. Массаж. Лучше, конечно, самомассаж. Если вспомнить Су Джок терапию, то ушные раковины являются одними из наиболее чувствительных и хорошо массируемых точек организма. Массаж можно проводить как пальцами, так и чем-то более острым, например, спичкой. Найдите самую болевую точку на ухе с помощью спички и старайтесь массировать ее пальцами до тех пор, пока вам не станет лучше. При этом нужно вначале растирать поверхность вокруг болевой точки секунд 20, а затем надавливать до сильных болезненных ощущений. Меняйте силу и частоту надавливаний, делайте перерывы и меняйте точки воздействия. Лучше остановиться, если почувствовали головокружение, недостаток энергии, бледность и т.д. Массируйте кончики пальцев на руках и ногах, они соответствуют почти всем органам нашего тела.

Если вы страдаете гипотонией, то помните, что здоровье зависит только от вас. Как вы будете к себе относиться, так и будете себя чувствовать. Так что беритесь за себя, не откладывая это в долгий ящик. Следуйте этим рекомендациям и будьте здоровы!

Автор - **Кристина Смирнова**
Источник